LECCIÓN 22

Querido Estudiante:

Empezamos una nueva lección.

Le reiteramos nuevamente nuestra invitación para que nos escriba, nos llame o nos visite. Estamos para ayudarle.

Con esta lección le estamos devolviendo los resultados de su último examen. Estos resultados le darán más entusiasmo para repasar la última lección y disfrutar las que faltan.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"Llevo conmigo el Bhagavad-gita a donde quiera que vaya".

George Harrison, Artista

REFLEXIONES FINALES - II - Capítulos 6 al 9.

(Al comienzo de ésta y de las dos siguientes lecciones, le sugerimos que pruebe su conocimiento del Bhagavad-gita).

CAPÍTULO SEXTO.

P.1.- En la práctica del Yoga, ¿cuál es el propósito de controlar la mente?

R.- El alma está atrapada por la materia, por la atracción condicionada hacia la naturaleza material. La mente no controlada intensifica la atadura material del alma. El propósito del yoga es controlar la mente (con la inteligencia) y llevarla lejos del apego de los objetos materiales de los sentidos. Krishna aconseja a Arjuna (al final del capítulo sexto y también más adelante) que controle la mente concentrándola en el servicio devocional a Él (Bhakti Yoga) (Bg. 6.5-7,26 y 36).

P.2.-¿Qué es Dhyana-Yoga? ¿Cómo se ejecuta?

R.- Dhyana significa "meditación". Dhyana Yoga es técnicamente conocido como astanga-Yoga, o el camino óctuple. Es un sistema mecánico para controlar la mente y los sentidos a través de la retención del aire o respiración, concentración de la mente, y así sucesivamente. Éste culmina en Samadhi, o absorción mental en el Supremo, específicamente en el Paramatma, que es la forma de Krishna dentro del corazón. En un lugar apartado, el Dhyana-yogi se sienta en un tipo de asiento particular, asume la postura apropiada para meditar y fija la vista en la punta de la nariz con los ojos semicerrados. Luego, con la mente sin agitación y dominada, desprovisto de todo temor y completamente libre de vida sexual, el Yogi medita en el Paramatma, haciendo de Él "el último propósito de la vida" (Bg. 6.10-19,31).

P.3.- ¿Por qué Arjuna rechaza el sistema de meditación descrito por Krishna?

R.- Arjuna dice: "El sistema de Yoga que Tú has resumido me parece impráctico e insoportable, pues la mente es inquieta e inestable". Los requisitos de Dhyana-Yoga (dejar el hogar, encontrar un lugar completamente apartado, controlar la mente en forma mecánica y así sucesivamente), le parecen a Arjuna muy difíciles para sí mismo o cualquier hombre ordinario (Bg. 6.33-34).

P.4.- Al concluir el capítulo, ¿qué sistema de Yoga le recomendó Krishna a Arjuna como el mejor? ¿Por qué?

R.- Krishna dice: "Y de todos los Yogis, aquel que siempre se refugia en Mí, con gran fe, adorándome con amoroso servicio trascendental, es el que está más íntimamente unido conmigo en Yoga y es el más elevado de todos". Por lo tanto, Krishna exalta el Bhakti-Yoga, el sendero devocional, porque Bhakti (devoción a Krishna) es, de acuerdo con el Gita, el Sanatana-Dharma (la posición constitucional eterna) de la entidad viviente (Bg. 6.47).

CAPÍTULO SÉPTIMO.

P.1.- ¿Cuáles son las dos energías básicas de Krishna y cuál es su interrelación? ¿Cuál es la relación de Krishna con estas dos energías?

R.- La energía "inferior" de Krishna (materia o apara-prakrti) consiste de ocho elementos materiales burdos y sutiles: tierra, agua, fuego, aire, éter, mente, inteligencia y ego falso. Este es el "conjunto" de la naturaleza del mundo material. La energía "superior" de Krishna (espíritu o para - prakrti) comprende las jivas (las entidades vivientes), quienes cualitativamente son uno con Él. Pero por la influencia de la naturaleza material, las jivas se identifican con la materia, y tratando de dominarla y disfrutarla. Cuando se liberan de esta influencia, las jivas alcanzan el mukti, o liberación. Y, finalmente, Krishna es el origen y controlador de ambas energías (Bg. 7.4-7).

P.2.- ¿Cuáles son las cuatro clases de "malvados" que no se rinden a Krishna y las cuatro clases de hombres que sí lo hacen?

R.- Las cuatro clases de malvados son: 1) Los mudhas, o los burdamente tontos, que son como bestias de carga que trabajan muy arduamente sin preguntarse por los valores superiores de la vida. 2) Los naradhamas, o aquellos que siguen los principios regulativos de la vida social y política, pero que no siguen principios religiosos. 3) Los mayayapahrtajñanis, o aquellos que son muy educados o eruditos, pero están ilusionados por Maya, y 4) Los asuram bhavam asritas, o aquellos que son abiertamente ateos.

Las cuatro clases de hombres piadosos son aquellos que se acercan al Señor Supremo porque: 1) están angustiados, 2) necesitan dinero, 3) son inquisitivos, y/o 4) están buscando el conocimiento de la Verdad Absoluta (Bg. 7.15-18).

P-3.- ¿Por qué Krishna critica a los que adoran a los semidioses?

R.- Aquellos cuyas mentes están distorsionadas por los deseos, adoran a los semidioses para ganar bendiciones materiales. Tales adoradores buscan ganancias temporales y limitadas, son hombres de poca inteligencia. Ellos no saben, declara Krishna, que Él es la fuente de su fe en los semidioses, como también el verdadero benefactor de los favores que reciben de los semidioses (Bg. 7.20-23).

CAPÍTULO OCHO.

P.1.- ¿Cuál es la importancia del momento de la muerte para el jiva corporificado?

R.- El momento de la muerte determina su siguiente nacimiento, que depende del estado de conciencia del Jiva. "Cualquiera que sea el estado de existencia que uno recuerde cuando abandona su cuerpo, ese estado alcanzará sin duda" (Bg.8.6).

P-2.- ¿Qué aconseja Krishna a Arjuna con respecto al momento de la muerte? ¿Cuál será el resultado al seguir este consejo?

R.- Krishna le dice a Arjuna que aquel que abandona el cuerpo recordándolo a Él, alcanza Su morada. Porque la cualidad de nuestra conciencia al morir, es influida por nuestros deseos y actividades durante la vida. Krishna instruye a Arjuna en la práctica de recordarlo a Él mientras ejecuta sus deberes prescritos. Por este recuerdo, uno está seguro de alcanzar el planeta de la divina Suprema Personalidad (Bg. 8.5,7.8).

P.3.- De acuerdo a Krishna, ¿cómo debería Arjuna meditar en Él?

R.- Krishna dice a Arjuna: "Se debe meditar en la persona suprema como Aquel que lo conoce todo, como Aquel que es el más viejo. Quien es el controlador, más pequeño que lo más pequeño, el que lo mantiene todo, Quien está más allá de todo concepto material, el que es inconcebible, y Quien es siempre una persona. Él es luminoso como el sol y siendo trascendental, está más allá de la naturaleza material" (Bg. 8.9).

P.4.- ¿Cuál es la naturaleza del mundo espiritual? ¿Cómo se puede lograr?

R.- Más allá del mundo material (el cual soporta un ciclo perpetuo de creación y destrucción) está el mundo espiritual eterno, el cual es "trascendental" a esta materia manifiesta y no manifiesta, y nunca es aniquilado. Este "destino elevado" se logra, dice Krishna, con "devoción pura". Una vez ésta es obtenida, nunca se regresa al mundo material (Bg. 8.17-22).

CAPÍTULO NUEVE.

P.1.- ¿Cómo describe Krishna Su relación con Su creación (el universo cósmico)?

R.- Krishna es la fuente, el mantenedor y controlador del universo. En un ciclo perpetuo de creación y destrucción, Él manifiesta el mundo material, y después de un largo período, lo absorbe nuevamente dentro de Su naturaleza. La creación cósmica, cuando está manifestada, descansa dentro de Él, mientras que simultáneamente penetra el universo a través de Sus diversas potencias. Aun cuando Él mantiene potencias y energías, Él permanece trascendental, separado e independiente en Su forma personal. Todas las actividades materiales (tales como la encarnación de los seres vivientes) son determinadas por la naturaleza material, las cuales actúan bajo Su dirección Suprema (Bg. 9.4-10).

P.2.-¿Quiénes son los "tontos" y quiénes "las grandes almas"?

R.- Los tontos son aquellas personas que, ignorantes de la naturaleza trascendental y dominio supremo de Krishna, se burlan de Su forma semejante a la humana. Tales personas están "atraídas por puntos de vista demoníacos y ateos". Esto es, que ellos consideran la forma personal de Krishna como material y, por lo tanto, subordinada e inferior a Su imagen impersonal del Brahman todo penetrante. Las grandes almas son aquellas que están totalmente conscientes de Krishna como "La Suprema Personalidad de Dios" y que lo adoran con toda devoción (Bg. 9.11-14).

P.3.- ¿Qué aconseja Krishna a Arjuna para liberarse de la reacción kármica?

R.- Arjuna se liberará de todas las reacciones provocadas por los hechos buenos o impíos del pasado, haciendo de Krishna el objeto y beneficiario de todas las acciones, ofrendas y austeridades. Aunque Krishna es neutral, dice: “cualquiera que le rinda a Él tal servicio con devoción, es Mi amigo, está en Mí y Yo también Soy un amigo para él" (Bg. 9.26-29).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 6, Texto 47

yoginam api sarvesam mad-gatenantaratmana sraddhavan bhajate yo mam sa me yuktatamo matah

yoginam - de todos los yogis; api - también; sarvesam - todos los tipos de; mat-gatena - refugiándose en Mí; antah-atmana - siempre pensando en Mí dentro de sí; sraddhavan - con plena fe; bhajate - rinde amoroso servicio trascendental; yah - aquel que; mam - Mí (el Señor Supremo); sah - él; me - Mío; yuktatamah - el más grande de los yogis; matah - se le considera.

TRADUCCIÓN: Y de todos los Yogis, aquel que siempre se refugia en Mí con gran fe, adorándome con amoroso servicio trascendental, es el que está más íntimamente unido conmigo en yoga y es el más elevado de todos.

En este verso, Sri Krishna presenta la perfección del Yoga: estar unido a Él en servicio puro amoroso. Como lo hemos mencionado, existen muchas metas que se pueden alcanzar a través del Yoga, y no todas ellas son espirituales. Así como mediante la educación universitaria se pueden lograr distintas metas, algunas más benéficas que otras, a través del yoga se pueden alcanzar diferentes fines. Y en este verso el Señor Krishna está expresando cuál es el logro más elevado del proceso de yoga. El sistema de Yoga tiene como último objetivo satisfacer a Dios, y puesto que Él es una persona (la Suprema Persona independiente), sólo es satisfecho con amor y nada más que con amor. Esta es la manera de medir nuestro éxito en el yoga: la cantidad de amor a Dios que hayamos desarrollado.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

MEDITANDO EN LA GRANDEZA DEL SEÑOR.

"Se debe meditar en la Persona Suprema como Aquel que lo conoce todo, quien es el más viejo, Quien es el controlador, más pequeño que lo más pequeño, el que lo mantiene todo, Quien está más allá de todo concepto material, el que es inconcebible, y Quien es siempre una persona. Él es luminoso como el sol, y siendo trascendental, está más allá de esta naturaleza material". (Bg. 8.9).

Con mucha frecuencia la gente carece de fe en el poder supremo de la Personalidad de Dios. Pero si negamos aún la posibilidad teórica de un Creador Supremo, es muy difícil llegar a una explicación plausible y científica de la existencia de la creación, o, para el caso, del propósito y fuente de nuestra propia existencia. "La Personalidad de Dios es perfecta y completa, y debido a que Él es completamente perfecto, todas las emanaciones que surgen de Él, tales como este mundo fenoménico, están perfectamente equipadas como totalidades completas. Todo lo que la totalidad completa produce es también completo en sí mismo. Ya que Él es la totalidad completa, aunque de Él emanen tantas unidades completas, permanece como el residuo completo" (Invocación del Sri Isopanisad). Uno podría creer que los sufrimientos de la humanidad son una evidencia de imperfección, pero la filosofía Védica considera a este mundo como una casa de corrección, un reformatorio, hecho para rectificar nuestro falso sentido de independencia, y, al mismo tiempo, nos permite manipular nuestros incansables deseos de disfrutar la materia.

Desafortunadamente, los científicos modernos sólo son capaces de interrumpir el balance delicado de la naturaleza, lo cual prueba que saben muy poco o nada acerca de sus intrincados arreglos. Pero ellos son expertos en utilizar la inteligencia que Dios les dio para tratar de encontrar la manera de evadir las leyes de Dios, lo cual, siendo de hecho imposible, sólo resulta en reacciones pecaminosas, haciendo que el planeta sea inhabitable para la mayoría de las formas vivientes. Ellos pasan horas interminables tratando de demostrar que la creación no tiene Creador. Algunas veces se otorgan entre ellos mismos “premios”, por sus teorías, como en el caso de la "Gran Explosión". Cuando están bien, niegan a Dios, pero con frecuencia los escuchamos orar cuando, debido a su propia tontería, nos han llevado a una situación sin esperanzas. El Sri Isopanisad dice que los ateos son los "asesinos del alma", y por ignorar al alma y la benevolencia suprema del Señor, tendrán que ser arrastrados a una situación horrible en el momento de su muerte y nacer de nuevo en alguna forma baja de vida, sólo para esperar millones de años hasta lograr un nacimiento humano, y todo esto bajo la mano poderosa del mismo Creador que ellos pretendieron negar.

Algunas personas pueden llegar a la plataforma de creer en la existencia de Dios, pero pueden tener dudas acerca de quién es Dios. Después de todo, existe tanta gente presentando sus propias ideas acerca de Dios, y algunos hasta se declaran ellos mismos Dios, porque, ¿qué mejor manera de ser famosos que siendo Dios? Las cualidades de Dios están escritas, y todo el que reclame ser Dios debe pasar la prueba. Más aún, cuando el Señor aparece en persona, debe ser reconocible fácilmente por Sus síntomas, para que nadie tenga dudas al respecto. Debemos notar también que los síntomas de los devotos de Dios también son descritos; por lo tanto, si alguien dice ser religioso, no puede ser aceptado a menos que llene esos requisitos.

SECCIÓN 4

DIFERENTES ASPECTOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

¿Puede la fe ser razonable?

Nuestra sociedad moderna, con su énfasis en la ciencia y la tecnología, debe buscar ciertamente sus raíces más en la razón que en la fe; después de todo, significa “creencia incuestionable” y parece estar en desacuerdo con el "método científico". Si queremos estar seguros de nuestras conclusiones, es más sabio basarnos sólo en lo que podemos observar, medir y verificar con nuestras propias percepciones sensoriales.

Pero aunque este hecho parezca racional, tiene un gran defecto inherente: nuestra percepción sensorial es limitada e imperfecta, así que aunque seamos muy cuidadosos para reducir los errores que podamos cometer en nuestras observaciones, sólo podremos observar un nivel limitado del fenómeno. Más aún, incluso a este nivel estamos forzados a admitir nuestra dependencia de la creencia, o para ser más claros, de la fe.

Como personas inquisitivas, buscamos descubrir algo más acerca de nosotros mismos y del mundo que nos rodea. Decidimos aceptar como evidencia sólo lo que podemos percibir directamente con nuestros sentidos. Pero la pregunta es, ¿cuánto podemos creerle a nuestros sentidos? ¿Cuánta fe podemos tener en ellos? Por ejemplo, podemos escuchar las siguientes frases, "Difícilmente puedo creer lo que ven mis ojos", o "casi no puedo creer lo que oigo". Por lo tanto, nuestra decisión de aceptar la percepción sensorial como evidencia es en sí misma una clase de fe.

El fracaso de esta clase de fe es doble. Primero que todo, como ya lo vimos, nuestros sentidos son imperfectos. Nuestras observaciones nunca serán del todo completas, un punto que ha sido apoyado científicamente por el famoso principio de incertidumbre (relatividad) de Heisenberg. Y las conclusiones obtenidas con base en esas percepciones imperfectas, serán por supuesto imperfectas. Sin embargo, el segundo fracaso es más serio; existe una gran variedad de cosas que no podemos percibir con nuestros sentidos. Por ejemplo, sólo podemos escuchar cierta clase de sonidos. Aún con instrumentos sofisticados, somos incapaces de percibir toda la gama de sonidos, y sería engreimiento pensar que más allá de esa gama no puede existir sonido alguno.

Tomemos un ejemplo más: algo que nadie puede percibir es "el pasado". Cualquier cosa ocurrida antes de nuestro nacimiento o antes de que hubieran empezado nuestras observaciones, es imposible conocerla a través de la percepción sensorial directa. Pero afirmar que no hay historia, sólo porque no podemos percibirla, sería absurdo. Creemos firmemente que hubo un pasado, aunque no lo hayamos experimentado. Así que la necesidad nos empuja a entender las bases de nuestra "búsqueda de la naturaleza de las cosas" para abarcar ciertas cosas, al menos cuando están más allá de nuestra propia percepción sensorial. Obviamente en este punto estamos un poco menos seguros de las cosas, porque ahora se nos pide no sólo tener fe en nuestras propias percepciones sensoriales, sino también escuchar y creer en evidencias dadas por otros. Por ejemplo, para adquirir conocimiento acerca de la antigua civilización Griega, no podemos acudir a fuentes contemporáneas. Todo lo que podemos hacer es examinar unos cuantos edificios en ruinas. Así que para encontrar algo acerca de los eventos ocurridos hace dos mil años, tenemos que acudir a los escritos de alguien que haya vivido en esa época y haya tenido la previsión suficiente para escribirlo. Entonces tendremos que decidir si esos escritos son fehacientes o ficticios. Hemos entrado así en un campo bastante complejo y, sin embargo, estamos dispuestos a aceptar tal evidencia. Además, los llamamos "libros de historia" y gastamos nuestro valioso tiempo estudiándolos y tratando quizá de aprender algo de ellos.

Para comprender los límites de nuestra percepción sensorial, consideremos el caso hipotético de un aborigen que llega a la ciudad de Nueva York. Al examinar por primera vez la enorme y compleja metrópolis, el aborigen se preguntará maravillado cómo surgió. Pero a él le será muy difícil contestar esta pregunta con base en su percepción sensorial directa. Él puede creer que dicha ciudad no fue construida sólo por los hombres y puede suponer que fue creada directamente por algún espíritu poderoso, o que siempre estuvo allí, como las montañas, o, a lo mejor, se sentirá confuso y asustado.

Por otro lado, un Europeo que llegue a Nueva York, no tendrá dificultad en entender desde el primer momento que la ciudad fue construida cientos de años atrás por innumerables arquitectos y artesanos. Aunque el Europeo no haya visto cómo se construía la ciudad, ni se haya encontrado con ninguno de los arquitectos o artesanos, nadie podrá convencer al hombre que la ciudad fue construida de otra manera. Su pensamiento es por completo racional, pero tendrá que admitir que, estrictamente hablando, ésta es una clase de fe, si bien, es una fe racional. Sin embargo, la fe del aborigen tiene que ser calificada como una fe irracional.

Por lo tanto, vemos que las dos palabras "fe" y "razón" no son opuestas, como a veces podemos suponer, sino que son conceptos interrelacionados. Nos sentiremos seguros al tener creencias racionales, como la certeza de que la ciudad de Nueva York fue construida por hombres inteligentes, pero debemos ser muy cautelosos con las creencias irracionales o las creencias basadas solamente en la superstición.

Supongamos ahora que después de llegar al aeropuerto John F. Kennedy, nuestro Europeo se encuentra con un hombre de aspecto salvaje que le entrega un libro en el que se propone la doctrina de que la ciudad de Nueva York no fue construida de ninguna de las maneras antes mencionadas, sino que cien años atrás hubo una explosión en la región de la Bahía de Hudson, y cuando el humo se dispersó, la ciudad completa con rascacielos, subterráneos y sistemas telefónicos apareció en ese lugar. Aunque el Europeo no está en capacidad de probar a través de la percepción sensorial directa que esta doctrina es falsa (porque no observó personalmente la construcción de la ciudad), llegará a la conclusión que el hombre está loco.

Ahora bien, hemos aprendido de la observación científica que la estructura física de una célula viva es más compleja que toda la ciudad de Nueva York (con todo y líneas telefónicas, circuitos eléctricos, plomería, etc.) y que el cuerpo humano tiene más de 30 trillones de esas células. Más aún, a diferencia de la ciudad de Nueva York, el cuerpo humano trabaja uniformemente y con precisión sorprendente. Lo que es más increíble es que estas células tienen la habilidad de regenerarse ellas mismas - un concepto que ni siquiera pueden concebir los encargados de construir una ciudad, aunque comprendemos que sientan cierta envidia.

Si fuéramos a concluir que el cuerpo humano también fue planeado y construido por persona o personas de inteligencia bastante avanzada, entonces diríamos que tenemos lo que se puede llamar una fe racional. Pero los llamados científicos, que proponen que el cuerpo humano surgió de una combinación casual de moléculas puestas originalmente en acción por una explosión tremenda, sólo pueden ser comparados con el fanático salvaje que asegura que la ciudad de Nueva York surgió de una explosión en la Bahía de Hudson. Ni siquiera se puede decir que esta hipótesis es una fe irracional, simplemente es una locura.

Por lo tanto, la conclusión básica del teísmo, según la cual este universo altamente complejo ha sido concebido y construido por una entidad inteligente superior; de hecho, una entidad que posee un genio más allá de nuestra imaginación, es en todo racional. Aunque podemos decir que ésta es una conclusión basada en la fe, también es cierto que es una fe racional.

En este punto, alguien puede decir que aunque verificáramos más allá de la duda razonable que la ciudad de Nueva York fue diseñada y construida por hombres inteligentes, no podemos usar el mismo método para verificar nuestra conclusión de que el universo fue diseñado y creado por una Entidad Suprema. Podemos contestar que, en primer lugar, nadie se ha tomado el trabajo de verificar que la ciudad fue construida de esta manera porque es un hecho que

no necesita en realidad ninguna verificación. Pero si alguien por algún motivo quiere constatar este hecho, puede consultar los archivos de la ciudad, o a los ciudadanos más ancianos que fueron testigos de su construcción. Si él quiere tener fe en la autenticidad de las palabras de las personas o en los archivos de la ciudad, entonces quedará satisfecho más allá de una duda razonable.

De la misma manera, la existencia de Dios se puede probar con diferentes argumentos. Lo que pasa es que nadie se toma el trabajo de buscarlos. Escogemos en cambio aceptar la seudo-racionalidad de los científicos modernos y los filósofos, quienes rechazan la fe en Dios, tachándola de irracional. Pero con la práctica científica del yoga (en especial del bhakti-yoga) podemos verificar la existencia de Dios, así como a través de los experimentos podemos constatar las leyes físicas. La dificultad radica simplemente en nuestros escasos deseos de realizar el experimento.

Nuestra sociedad moderna nos ha conducido hacia la suposición de que Dios no existe; o que si existe, Su existencia no es de una importancia fundamental para el desarrollo de nuestra civilización. Al igual que los llamados racionalistas, hemos encontrado imposible tomar en serio a una Entidad que no se puede percibir directamente con nuestros sentidos, porque aceptar tal Entidad requeriría un compromiso de fe. Pero de hecho, cualquier conclusión a la que lleguemos demanda que tengamos fe, aún si se trata de la fe según la cual nuestras percepciones sensoriales son precisas. En consecuencia, la tarea real es discriminar entre la fe racional y la fe irracional.

Como podemos tener una fe razonable en que este universo y todo lo que contiene, incluidos nosotros, son la creación de una inteligencia eminente, poderosa y de una Entidad experta, es no sólo tonto sino en extremo peligroso pensar que este Ser ya no tiene importancia para nuestra existencia y nuestra civilización. En lugar de esto, parece claro que debemos dedicar un esfuerzo suficiente a la tarea de comprender mejor quién es este Ser, cuál es la naturaleza de Su existencia, cómo llegó a crear este universo (y a nosotros), cuál es el interés permanente que tiene por Sus creaciones, cuál es nuestra relación con Él, cuáles son nuestras obligaciones con Él, y otra multitud de preguntas importantes que surgen naturalmente de Su existencia.

El espacio no nos permite examinar en este momento las respuestas a todas estas preguntas, pero deseamos que recuerde la historia de Isaac Newton que relatamos en la Lección 21 Sección 3, acerca del modelo del universo del científico; también es bueno tener en cuenta que todas las casas, máquinas, pinturas y similares, son creaciones de personas, ¿cómo entonces el universo puede ser una creación sin creador? La naturaleza es la madre que da los ingredientes para todos los cuerpos, tanto los móviles como los inmóviles, y nosotros, los seres vivientes, somos los hijos. Aunque nosotros no conocemos el padre, podemos asumir que Él debe existir. Y los Vedas nos informan sobre nuestro padre y cómo podremos encontrarlo, dejando nuestro egoísmo y sometiéndonos a su voluntad, que es la única forma de vivir en armonía en este mundo.

Al estudiar seriamente los libros incluidos en este curso, el estudiante se pondrá en contacto con las conclusiones de las milenarias Escrituras Védicas, la literatura más antigua del mundo. Esto le asegurará una base amplia de conocimiento mediante la cual estará habilitado para separar la verdad de la fantasía y, eventualmente, podrá dedicarse a la primera con una fe inquebrantable.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTO-REALIZACIÓN.

SANKARA.

Sankara (788-820, D.C.) era un Sivaista (seguidor de Siva) nacido en una familia de brahamanas Ortodoxos en el Sur de India. Cuando aún era un niño, se volvió asceta y, según parece, compiló sus dos principales trabajos (Vivekacudamani y Sarirakabhasya). Él viajó ampliamente por India y murió en los Himalayas a la edad de 32 años.

SANKARA (Foto) En el tiempo en que Sankara apareció, el Budismo había recibido la protección del Emperador de India, Asoka, y, por lo tanto, se había esparcido por toda la India. Sankara trató de reformar y purificar la vida religiosa reafirmando la autoridad de las Escrituras Védicas, las cuales Buda había rechazado por completo.

La interpretación de Sankara de la literatura Védica, es conocida como advaita-vedanta (no dualista) porque afirma que el jiva es idéntico con Dios. Aún cuando hay muchas citas de los Sastras que describen la Verdad Absoluta como la Persona Suprema y a los jivas como Sus subordinadas partes eternas, Sankara enseñó que los jivas son en sí mismos la Verdad Absoluta (parabrahman) y que por último no hay variedad, individualidad, o personalidad en la existencia espiritual. Él enseñó que la supuesta individualidad tanto del Ser Supremo como del Jiva es falsa.

Al negar la pluralidad de los jivas, Sankara se diferenció de todas las Escuelas Védicas Ortodoxas. Más adelante, Sankara sostuvo que las preguntas acerca del origen del cosmos son imposibles de contestar y que la naturaleza de Maya es inexplicable.

RAMANUJA (Foto) BUDDHA (Foto)

Para responder a los versos Védicos que describen el Isvara, la Suprema Persona, como la causa de todas las causas, Sankara desarrolló una teoría de dos facetas acerca del Brahman. Para él, había dos aspectos del Brahman: el Brahman impersonal puro y el Brahman manifestado en el universo como el Señor. Con el propósito de llegar a esta conclusión, Sankara reinterpretó o rechazó la mayoría del smrti Védico, y contradijo muy enfáticamente el Bhagavad-gita y los Puranas al igualar al jiva con Bhagavan. Aparentemente, Sankara aceptó la autoridad del Bhagavad-gita, pero sus interpretaciones de los versos eran opuestos al claro siddhanta del Gita.

Por lo tanto, la filosofía de Sankara es considerada algunas veces un arreglo entre el teísmo y el ateísmo. Ya que hubiera sido imposible restablecer la concepción teísta de la literatura Védica justo después del completo ateísmo Budista. Sankara hizo un arreglo lógico para ajustar el tiempo y las circunstancias. Sus interpretaciones se asemejan

al Budismo, pero él apoyó su causa en la autoridad de la literatura Védica. Sankara vivió sólo 32 años, pero su filosofía prevaleció y el Budismo cedió en todos los lugares de la India por donde viajó.

Por un largo período, el Sariraka-bhasya fue para muchos la interpretación definitiva del Vedanta, y para algunos eruditos todavía continúa siéndolo, (especialmente Radhakrishnam y Moore en su libro "A Source Book in India Philosophy").

Troy Organ expresa otro punto de vista:

"Esta línea de pensamiento desafortunadamente ha sido apoyada por muchos filósofos Occidentales que han afirmado que el Vedanta no-dual es la imagen verdadera y el desarrollo supremo del hinduismo. Esta afirmación debe desaparecer como una manera de ruego especial de una forma noble y temeraria del hinduismo contemporáneo".

RAMANUJA.

Ramanuja (1017-1137 D.C.) fue un brahmana del Sur de India quien enseñó y viajó extensamente. Por un tiempo, fue el sacerdote principal del templo Vaisnava de Sri Ranga, en el Sur de India. Este templo está localizado sobre una isla en la confluencia de los ríos Kaveri y Kolirana, cerca de Tricinapalli, en el distrito de Tanjora. Ramanuja escribió tres comentarios principales: Vedartha-Sangraha (sobre los Vedas), Sri-bhasya (sobre el Vedanta-sutra) y Bhagavad-gita-bhasya (sobre el Bhagavad-gita). Es más conocido por su vigorosa presentación del Vaisnavismo (adoración de Visnu) y por su oposición al monismo impersonal de Sankara.

Ramanuja expuso el Visistadvaita, o no-dualismo cualificado. Él enseñó que hay una diferencia entre el Parabrahman (el Brahman Supremo) y los Jivas (eternamente almas fragmentarias). Al no aceptar la eliminación de Sankara de la relación amorosa (bhakti) entre el Supremo y los Jivas, trató de exponer las contradicciones filosóficas de Sankara y su desafío al Siddhanta Védico. Por otro lado, Ramanuja aceptó las afirmaciones Védicas concernientes a la unidad cualitativa del Supremo y los Jivas; así él presentó su filosofía de unidad cualitativa, dando razones lógicas para demostrar que el Absoluto incluye tanto lo que está cambiando (el mundo material y los jivas atrapados en el samsara) como lo que es inmutable (el Señor Trascendental).

En forma de analogía Ramanuja expresó la relación entre el cuerpo y el alma: así como el jiva controla su cuerpo, Dios controla el mundo material y los jivas dentro de éste; así como el cuerpo es un instrumento para el jiva, el cosmos material es un instrumento para Dios. Después de la liberación, el ser existe eternamente en un cuerpo espiritual; mientras que el alma experimenta aconteceres, el cuerpo material simplemente determina la clase de experiencias por las cuales el alma atraviesa. Ramanuja también describió que el cuerpo y alma no pueden ser separados, aún materialmente todo cuerpo viviente tiene un yo (atma), o por su karma todo yo tiene cierto tipo de cuerpo. Después de la liberación, el yo también existe eternamente en un cuerpo espiritual. El alma experimenta, pero el cuerpo no, aún cuando el cuerpo determina la clase de experiencias por las cuales el alma atraviesa. Por la analogía de la relación inseparable entre el cuerpo y alma, el Señor Supremo es concebido como ambos, la Superalma y el cosmos. De esta manera, adhiriéndose a los principios Védicos, Ramanuja explicó el variado mundo material como parte de la Verdad Absoluta. La eterna e inmutable naturaleza del Absoluto (esto es, del Señor Supremo) no contradice su mantenimiento del mundo material cambiante. Ramanuja enseñó que a través de la Gracia de Dios el jiva puede trascender el mundo material y alcanzar la morada eterna de Visnu.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI QUE SE PREPARA PARA LA RENUNCIACIÓN.

En el sistema Védico existen cuatro órdenes espirituales de vida. La primera se llama brahmacari, o estudiante célibe. El brahmacari dedica toda su energía a estudiar las escrituras Védicas y a servir al Maestro Espiritual, además recibe entrenamiento para ganarse la vida más tarde. Dicho entrenamiento comienza a los cinco años y termina a los 25 (Ver Lección 6a. Sección 6a.).

Después de esto se entra por lo general a la orden de grhasta, o vida de casado. En este nivel se adquieren responsabilidades familiares y de trabajo. El deber del grhasta es ayudar a las otras órdenes espirituales, y así puede dedicar su vida a acciones caritativas y a los sacrificios. El grhasta tiene permitido para gratificar los sentidos, pero debe ser muy cuidadoso y restringido (Lección 7a. Sección 6a.).

Luego, más o menos a los 50 años, se entra en la orden de vida vanaprastha. En este momento, uno se retira gradualmente de los negocios y las responsabilidades sociales. Se dejan los negocios al cuidado de los hijos mayores, se viaja a los lugares sagrados de peregrinaje y se ejecutan austeridades. En este nivel, el vanaprastha deja de lado la actividad sexual y se prepara poco a poco para la orden de renunciación total, o sannyasa. Esta orden será discutida en la lección 23.

El proceso de Vanaprastha no es muy común en la sociedad moderna. Aunque las personas de edad avanzada son obligadas a retirarse de los negocios, por lo general su vida se convierte en algo sin propósito, exenta de una meta significativa. Careciendo de la comprensión Védica básica, gastan su tiempo ya sea en esfuerzos tontos (jugando cartas, pescando, etc.), o recordando su pasado, o temiendo simplemente ser abandonado por su familia. Y siempre aparece ante sus mentes el espejismo de ese horror desconocido en la forma de la muerte. Lo que es la muerte y cómo prepararse para ella, es un misterio, pues han pasado toda su vida persiguiendo metas ilusorias de gratificación de los sentidos, y ahora su condición corporal ya no les permite esos caprichos. Han sido entrenadas para alcanzar metas equivocadas y esto se hace muy penoso en la vejez. Ellas no han fomentado ningún propósito más elevado que la satisfacción temporal de los sentidos, y puesto que éstos han perdido vitalidad, sus vidas se

convierten de repente en algo vacío e insensato. Para estas personas el presente es miserable debido a su condición inestable, y el futuro desconocido promete ser aún peor.

En este estado de cosas, las personas mayores de nuestra sociedad actual se convierten con frecuencia en dependientes de algún fármaco para embotar su mente y sus sentidos, y olvidar así su terrible condición.

El ideal Védico de civilización es bastante diferente a la descripción anterior. Primero que todo, en la sociedad Védica las personas no desperdician su energía vital durante la vida buscando en vano el placer sensual. Más bien, conservan esta energía y la dirigen al desarrollo del amor a Dios. De esta manera, las personas mayores se mantienen fuertes de mente y cuerpo. Como comprenden desde la infancia que el desapego de lo material es liberación, ante la inminencia de la vejez que las exime de los negocios y las obligaciones sociales, ven a esa vejez como una gran oportunidad para reanudar el trabajo que comenzaron en la vida de estudiantes: la autorrealización. Por consiguiente, las prácticas de la vida de Vanaprastha se toman con vigor y entusiasmo, seguros de alcanzar la meta suprema después de abandonar este cuerpo. Puesto que saben que el cuerpo y el yo son diferentes, acogen la muerte como una experiencia liberadora, y no le temen como si se tratara de una auto-aniquilación. Más aún, mientras permanecen en la casa, son tratadas con respeto y veneración por sus familiares debido a su conocimiento espiritual y experiencia, los cuales no están sujetos al cambio del tiempo y la moda.

Cuando un materialista ve el resultado último de sus actividades, sintetizado en la frustración y los achaques de un pariente al borde de la muerte, su reacción natural es trasladar tal problema a un ancianato. Contrario a esto, la visión espiritual de un Vanaprastha anciano se convierte en una fuente de inspiración para el resto de su familia. Y su respeto por él aumenta cuando abandona todas las comodidades y se dedica a viajar a los lugares sagrados de peregrinaje, dependiendo totalmente de la misericordia de Dios para su supervivencia.

De esta manera, la orden de Vanaprastha significa un regreso a los valores espirituales y a la absorción completa en las prácticas espirituales. Para el materialista el disfrute de los resultados de su ardua labor representa el todo y el fin último de todo, pero en la sociedad Védica el nivel de restricción del disfrute sensual (grhastha) es sólo una interrupción temporal del empeño principal de la vida humana, que es la autorrealización. En consecuencia, la orden de Vanaprastha significa un renacimiento de las prácticas espirituales, que preparan al hombre gradualmente a la orden de sannyasa, o la renunciación total, la cual, como ya dijimos, será discutida en la Lección 23.

SECCIÓN 7

EL YOGI Y LA SALUD.

El siguiente artículo nos ayudará a comprender por qué el "nacimiento" es uno de los cuatro sufrimientos básicos en este mundo material.

VIDA INTRAUTERINA.

A menudo imaginamos que el vientre materno es un lugar muy agradable, un confortable y cálido hogar, donde sin nuestro esfuerzo se nos provee de alimento y refugio. Algunos dicen incluso que a través de nuestra vida adulta, inconscientemente deseamos regresar a esa protección y seguridad, "flotando sin ser perturbados en el cálido, oscuro y quieto mundo de intimidad sin paralelo, unidos con nuestra amada madre".

Sin embargo, mediante el método científico de escuchar la literatura Védica, obtenemos información real acerca de la concepción del ser humano, su condición prenatal y su nacimiento. Contrariamente a lo que muchos han imaginado, la vida intrauterina es una de las experiencias humanas más dolorosas y miserables.

El Srimad-Bhagavatam, un clásico espiritual de hace cinco mil años, que contiene la esencia del conocimiento Védico, nos ofrece la siguiente descripción de la experiencia de la entidad viviente desde el momento de la concepción hasta su nacimiento: "Bajo la supervisión del Señor Supremo, y de acuerdo con los resultados de su trabajo, la entidad viviente, el alma, es forzada a entrar en el vientre de una mujer, a través de la partícula seminal de un hombre, para asumir una clase particular de cuerpo. En la primera noche, el óvulo y el semen se mezclan, y en la quinta noche la mezcla se fermenta convirtiéndose en una burbuja. En la décima noche se desarrolla en forma de ciruela; después de eso, se transforma gradualmente en una masa de carne. En el transcurso de un mes se ha formado la cabeza, y al final de los dos meses toman forma las manos, los pies y otros miembros. Al cabo de tres meses aparecen las uñas los dedos de las manos y de los pies, el vello del cuerpo, los huesos y la piel, así como también los órganos reproductores y otras aberturas en el cuerpo, a saber: los ojos, las fosas nasales, los oídos, la boca y el ano. A partir de los cuatro meses de la fecha de la concepción empiezan a existir los siete ingredientes esenciales del cuerpo (la linfa, la sangre, la carne, la grasa, los huesos, la médula y el semen). Al final de los cinco meses se siente el hambre, la sed, y al final de los seis meses, el feto comienza a moverse en el abdomen, sobre el lado derecho si es varón y sobre el lado izquierdo si es hembra".

La verdadera experiencia del feto, sin embargo, no se puede conocer por una simple observación médica. Para esta información debemos recurrir a las Escrituras Védicas, las cuales nos dan conocimiento directo de los sucesos más allá de nuestra experiencia normal. El Bhagavatam continúa: "Derivando su nutrición de los alimentos y bebidas que la madre tome, el feto crece y permanece en esa morada abominable de excremento y orina, un lugar que alimenta toda clase de gusanos. Mordido una y otra vez en todo su cuerpo por estos gusanos hambrientos, el niño sufre una terrible agonía debido a su gran sensibilidad. De este modo, momento tras momento, él se torna inconsciente. Cuando la madre come alimentos amargos, picantes, muy salados o muy ácidos, el cuerpo del niño sufre constantemente dolores que le son casi intolerables”.

Colocado dentro del amnios y cubierto exteriormente por los intestinos, el niño permanece recostado a un lado del abdomen, su cabeza inclinada hacia su estómago, y su espalda y cuello arqueados. Un adulto sería incapaz de

soportar semejante confinamiento dificultoso. El dolor del niño está más allá de nuestra concepción, pero debido a que su conciencia no se ha desarrollado, él es capaz de tolerarlo.

Ya adultos, hemos olvidado todo este sufrimiento y nos hemos mantenido absortos en tratar de ser felices en la vida material. La vida intrauterina nos puede parecer algo muy remoto, pues nadie nos ha contado antes acerca de su verdadera naturaleza, y tal vez nunca nos ha importado mucho. Su Divina Gracia A.C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada escribió a este respecto: "Vivimos en una civilización desafortunada, pues en ella estos temas no se discuten claramente para hacer entender a las personas en general las condiciones precarias de la existencia material".

Al final de los siete meses en el vientre, el niño permanece exactamente como un pájaro en una jaula, incapaz de moverse libremente y sufriendo sin ningún alivio. En este momento, si el alma es afortunada, obtiene una sorprendente facilidad: puede recordar todos los problemas de sus cien vidas pasadas. La visión de sus intentos inútiles de ser feliz le aflige frecuentemente. Mientras está en el vientre, la entidad viviente comprende que ha entrado innecesariamente en el mundo material. En esta temerosa situación, él ruega con las manos juntas orando al Señor, Quien lo ha puesto allí.

Algunas veces una mujer en los dolores del parto se promete a sí misma que nunca más quedará embarazada para no sufrir de nuevo tan fuertes dolores. O un hombre en la mesa de operaciones puede prometer actuar de tal forma que nunca más tenga que enfermarse y someterse a una nueva cirugía. Similarmente, el niño, profundamente arrepentido, le ora al Señor y le promete que nunca más cometerá actividades pecaminosas para no ser forzado a entrar en otro vientre. El niño dice así: "Tomo refugio a los pies de loto del Señor Krishna, la Suprema Personalidad de Dios, Quien aparece en sus diferentes formas eternas. Yo el alma pura, pareciendo estar atado por mis actividades, estoy en el útero de mi madre por los arreglos de la energía ilusoria de Señor. Ofrezco mis respetuosas obediencias al Señor Supremo, Quien también está aquí conmigo, pero no es afectado y Quien es inmutable e ilimitado, pero puede ser percibido por el corazón arrepentido".

El niño en el vientre, orando a causa de su completa confusión y arrepentimiento se da cuenta de que no es independiente ni es el supremo disfrutador. Él toma refugio en el Señor Supremo, comprendiendo que el Señor en su corazón es el Maestro Supremo y que él es Su subordinado. Por la gracia de Dios, el niño en el vientre puede entender su verdadera relación con el Señor Supremo, comprendiendo que ha sido colocado en esta terrible situación debido a su olvido de Dios. Él quiere salir, pero comprende que sólo puede hacerlo por la misericordia del Señor Supremo y así pide las bendiciones del Señor.

Sin embargo, después de nueve meses de estar en el útero, el niño hace una petición extraordinaria al Señor: "Aunque estoy viviendo en esta condición terrible, no quiero salir del vientre de mi madre y caer de nuevo en el pozo oscuro de la vida material". El niño se da cuenta con anticipación que el trauma del nacimiento destruirá su conocimiento claro de las miserias de la vida material y sus recuerdos del Señor Krishna. Si él olvida la prueba a que fue sometido en el útero y asume otra vez la posición falsa de un disfrutador, lo mejor para él sería no nacer. A pesar de ser mordido, quemado y estar rodeado de sangre y orina, por lo menos en el útero puede recordar a Krishna. El pensamiento de sus miserias futuras hace que no quiera nacer, pero por supuesto, no puede vivir mucho tiempo en ese lugar. Mientras alaba al Señor, el viento que ayuda al parto lo impulsa hacia adelante con su cara hacia abajo. Empujado repentinamente hacia abajo por el viento, el niño sale con gran dificultad, carente de respiración y privado de su memoria debido a la fuerte agonía. Llora lastimosamente, habiendo perdido su conocimiento superior en la difícil prueba del nacimiento.

No deberíamos tomar a la ligera este informe acerca de la vida en el vientre. Uno puede decir: "Yo no puedo recordar semejante dolor en el vientre. No estoy sufriendo ahora, así que ¿por qué preocuparme? Además, no me importa". De acuerdo con esta manera de pensar, la ignorancia es bienaventuranza temporal. Aunque ahora no tenemos ninguna idea del sufrimiento en el vientre, o no lo recordamos, al leer escrituras tales como el Srimad Bhagavatam y el Bhagavad-gita, podemos entender la condición que allí se experimenta, y aprender a actuar de tal modo que no tengamos que sufrir nuevamente este proceso.

Del Bhagavad-gita aprendemos que como almas individuales, nunca somos creados sino que somos eternos, partes fragmentarias del Señor Supremo. Al utilizar erróneamente nuestra pequeña independencia, deseamos ser supremos y somos entonces lanzados al mundo material. Vagamos de un cuerpo a otro de acuerdo con nuestros deseos materiales, por cada una de las diferentes especies de vida, hasta que finalmente evolucionamos a la forma de vida humana. Todo esto sucede bajo la supervisión del Señor Supremo. Tal como Sri Krishna declara en el Bhagavad-gita (18.61): "!Oh Arjuna! el Señor Supremo esta situado en el corazón de todos y dirige el vagar de todas las entidades vivientes...". Si después de alcanzar la forma humana de vida no utilizamos la oportunidad para la autorrealización, seremos nuevamente forzados a entrar en un vientre y someternos allí a repetidas torturas. Por eso, deberíamos reflexionar cuidadosamente: "¿Qué podemos hacer para acabar con tales miserias y evitar el ciclo del repetido nacimiento, vejez, enfermedad y muerte?".

La repetida aceptación de la vida material, se debe al continuo olvido de nuestra verdadera identidad como eternos sirvientes amorosos del Señor Supremo, Krishna. Por eso, revivir nuestra relación con Krishna es crucial, y el medio más eficaz para lograrlo es cantar: Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare, Hare. El Señor Sri Caitanya Mahaprabhu, una encarnación del Señor Krishna, quien apareció hace 500 años en Bengal, India, recomendó que todo el mundo debe aceptar este gran Canto de la Liberación para despertar su conciencia de Krishna que se halla dormida. También debemos seguir las instrucciones dadas por el Señor Krishna en el Bhagavad-gita (9.27 - 28): "Todo lo que hagas, todo lo que comas, todo lo que ofrezcas y regales, así como también todas las austeridades que ejecutes, debes hacerlas como una ofrenda a Mí." "De esta forma tú te librarás de todos los resultados, buenos y malos, de la acción, y vendrás a Mí." Por simplemente cantar

Hare Krishna y actuar de esta manera, el alma condicionada limpia su mente de la falsa noción de que puede disfrutar de este mundo material separadamente de Krishna. Él se rinde gradual y completamente al Señor Supremo, y al final de su vida, se le asegura la liberación de las miserias de los nacimientos y muertes repetidos. Krishna no sólo habla el Bhagavad-gita para nuestra guía sino que también se manifiesta internamente como la Superalma dentro de nuestros corazones, y externamente como el Maestro Espiritual original, para instruirnos sobre cómo evitar las repetidas miserias de la existencia material.

Si uno está ansioso de salir del enredo material, Krishna lo dirigirá desde dentro del corazón respecto de cómo acercarse al maestro espiritual genuino. Por seguir las instrucciones de un maestro espiritual, uno puede perfeccionar el servicio devocional y ser transferido al mundo espiritual el cual es completamente libre de nacimiento y muerte.

Todos somos almas espirituales eternas, pero mientras permanezcamos en la existencia material condicionada, la muerte y el nacimiento son grandes peligros para nosotros. Debemos orar al Señor tal como el niño en el vientre, para comprender nuestra eterna relación con Krishna, la Suprema Personalidad de Dios. Pero no debemos esperar hasta que sea demasiado tarde. Prepararse para la próxima vida es una propuesta para seres humanos inteligentes; una propuesta que debemos meditar siguiendo las autoridades espirituales, mientras estemos aún saludables en este lapso de vida.

Ahora aprenderemos la SIRSHASANA, o la parada de cabeza., Esta es conocida como "la reina de las asanas".

Arrodíllese sobre una colcha o en el suelo alfombrado. Entrelace los dedos de sus manos y apóyelas en el suelo. Ponga la cabeza en tierra de forma que los dedos entrelazados sirvan de apoyo al occipucio. Ahora, apoyándose en los pies, eleve las caderas y luego los pies, doblando las rodillas hasta lograr mantener el equilibrio sobre la cabeza. Conseguido esto, extendienda las piernas hasta lograr la vertical. Mantenga la posición el tiempo que le sea posible sin mucho esfuerzo. Respire normalmente por la nariz. Baje lentamente y con cuidado, doblando primero las piernas. Retorne a la postura de hincados igual que al comienzo. Apoye la cabeza unos segundos sobre sus manos empuñadas, una encima de la otra, hasta que la circulación en la cabeza se regularice. Después manténgase de pie hasta sentir normalizada toda la circulación. Al comienzo puede ayudarse apoyándose contra la pared. Poco a poco irá consiguiendo el equilibrio. No lo intente más de tres veces por día.

BENEFICIOS:

Son enormes. Los Hatha-Yogis dicen que al estar de pie envejecemos, pero al estar de cabeza rejuvenecemos. Es un descanso para el corazón. El cerebro se irriga con abundante sangre fresca. Mejora con esto la vista, los oídos, la dentadura, garganta y nariz, fortalece la memoria, incrementa el intelecto.

Cura las enfermedades del hígado, el bazo, los pulmones, los cólicos, la sordera, la diabetes y la constipación, etc. La esterilidad desaparece.

No la deben practicar las mujeres en sus períodos menstruales o estando embarazadas.

Y ahora, la deliciosa receta vegetariana de la quincena.

UPMA.

1 y 1/2 Tazas de fécula conocida como maicena o vita crema; 1 y 1/2 Tazas de habichuelas, arvejas y repollo verde; 2 Cucharaditas de sal; 1/2 Cucharadita de comino en semilla; 1 Ají grande partido; 2 Tazas de agua; 1/4 de taza de mantequilla; 1 Cucharada sopera de ghee.

Ponga la fécula dentro de una cacerola seca y limpia, y colóquela a fuego medio; revuelva continuamente hasta que se dore. Cuando esté bien dorada, quítela del fuego y coloque el contenido en una vasija. Caliente la mantequilla. Haga ahora la masala calentando una cucharada de ghee con una cucharadita entera de comino en semilla; al estar dorados los cominos, agregue el ají partido y cocine hasta que esté todo dorado. Ahora agregue las legumbres. Deje cocinar por unos minutos. luego añada las dos tazas de agua. Deje hervir y cocine hasta que las legumbres estén listas. Agregue las dos cucharaditas de sal. Agregue la fécula, revolviendo mientras la vierte. Luego el agua se va evaporando y quedará listo cuando las burbujas del hervor se revienten en seco, y tenga buena consistencia.

Bueno, querido estudiante, le reiteramos nuevamente que nos visite, llame o escriba. Queremos conocerlo personalmente. Que Dios esté con usted.

Om Tat Sat.

Los Instructores

LOS DEVOTOS APRENDEN EL ANTIGUO ARTE DE LA ESCULTURA, PARA CONSTRUIR BELLOS TEMPLOS COMO EL TEMPLO DE ARQUITECTURA HINDU EN GRANADA, CUNDINAMARCA, EN COLOMBIA. (Foto)